

Dull AGChY o Addysgu Gymnasteg
Trosolwg o Uned 16

Canlyniadau ar gyfer Uned 16

Ar ôl cwblhau'r uned hon, bydd y dysgwyr yn gallu:

- Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll a gweithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth
- Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol
- Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus
- Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant ac arddangos dealltwriaeth o hynny
- Disgrifio a pherfformio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri
- Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd
- Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson
- Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles

Canlyniadau Gwers 1

- Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll sy'n gynyddol gymhleth
- Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol
- Disgrifio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri
- Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch
- Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson

Canlyniadau Gwers 2

- Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll sy'n gynyddol gymhleth
- Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol
- Disgrifio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri
- Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch
- Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson
- Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles

Canlyniadau Gwers 3

- Ymarfer ystod o weithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth
- Disgrifio a pherfformio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri
- Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd

Canlyniadau Gwers 4

- Ymarfer ystod o weithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth
- Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus
- Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant
- Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd
- Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles

Canlyniadau Gwers 5

- Ymarfer ystod o weithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth
- Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol
- Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus
- Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant
- Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd ac o leiaf un ddyfais goreograffig arall
- Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson

Canlyniadau Gwers 6

- Ymarfer ystod o weithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth
- Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus
- Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant ac arddangos dealltwriaeth o hynny
- Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd
- Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles

Modiwl 3	Cynllun gwrs enghreifftiol	Uned 16 Gwers 1
<p>Canlyniadau ar gyfer Uned 16</p> <p>Ar ôl cwblhau'r uned hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll a gweithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth - Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol - Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus - Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant ac arddangos dealltwriaeth o hynny - Disgrifio a pherfformio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd - Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson - Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles 		
<p>Canlyniadau Gwers 1</p> <p>Ar ôl cwblhau'r wers hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll sy'n gynyddol gymhleth - Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol - Disgrifio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch - Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson 		
<p>Adolygu</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr gynhesu trwy chwarae cyfuniad o'r gemau Cerdded fel Lindys a Thag Berfa. Bydd pob un o'r dysgwyr yn cerdded o gwmpas yr ystafell fel lindys; ar orchymyn yr athro, byddant yn symud at y person sydd nesaf atynt ac yn chwarae Tag Berfa nes bod yr athro'n rhoi gorchymyn arall, ac yna bydd y dysgwyr yn cerdded fel lindys eto, ac yn y blaen.</p>		
<p>Archwilio</p> <p>Trefnwch y gorsafoedd gwaith cynhwysol ar gyfer y teulu o weithrediadau Pensefyll. Dangoswch y sgiliau i'r dysgwyr gan ddefnyddio'r clip fideo ar y CD-Rom. Gofynnwch i'r dysgwyr weithio'n unigol, gan symud ymlaen i'r gweithgaredd nesaf pan fyddant yn teimlo'n barod i wneud hynny. Rhaid i'r athro fonitro'r gwaith er mwyn sicrhau bod y dysgwyr yn cael eu herio'n briodol. Sicrhewch bod y dysgwyr yn archwilio gweithrediadau sy'n arwain i mewn i'r weithgareddau Pensefyll ac allan ohonynt. Gofynnwch i'r dysgwyr weithio mewn grwpiau o dri i archwilio gweithrediadau. Gofynnwch iddynt archwilio gwahanol drefniannau gofodol mewn grwpiau o dri.</p>		
<p>Creu</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr greu dilyniant i grŵp o dri sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch. Defnyddiwch dull addysgu 'delio a dewis'. Rhowch nifer benodol o Gardiau Adnoddau i'r dysgwyr ar eiliadau o lonyddwch/gweithrediadau cydbwyso - er enghraifft, rhowch bum cerdyn iddynt a dywedwch bod yn rhaid iddynt ddewis tri i'w cynnwys yn eu dilyniant. Defnyddiwch y fethodoleg hon i gyflwyno gweithgareddau gwahaniaethol i'r dysgwyr. Y dysgwyr fydd yn penderfynu a fydd pob un ohonynt yn perfformio'r un weithred gydbwyso neu wahanol weithrediadau cydbwyso. Rhaid i'r dilyniant gynnwys gweithgaredd o'r teulu o weithrediadau cydbwyso Siâp T a'r teulu o weithrediadau Ffurio Pont hefyd.</p>		
<p>Ymyrryd</p> <p>Trafodwch sut i weithio fel triawd. Sut mae hyn yn wahanol i weithio fel pâr? Tynnwch sylw at ddygwyr sy'n cydweithio'n effeithiol. Trafodwch ffyrdd o sicrhau bod syniadau a chyfraniadau pob un o'r dysgwyr yn cael eu hystyried a'u hadlewyrchu yn y dilyniant. Gofynnwch i'r dysgwyr rannu rhai o'r trefniannau gofodol y maent wedi rhoi cynnig arnynt hyd yn hyn. Trafodwch drefniannau eraill: pa rai o'r rhain y byddent yn hoffi rhoi cynnig arnynt? Trafodwch y dull addysgu 'delio a dewis'. Pa mor dda y mae'r dysgwyr yn cydweithio i wneud penderfyniad ynghylch pa weithrediadau cydbwyso i'w cynnwys? Mae'n bosibl y bydd yn rhaid i'r dysgwyr gynorthwyo ei gilydd â rhai o'r gweithrediadau cydbwyso; trafodwch weithdrefnau diogelwch a'r angen i weithredu'r rhain yn gyson.</p>		
<p>Perfformio</p> <p>Gofynnwch i bob un o'r grwpiau berfformio ar yr un pryd.</p>		
<p>Gwerthuso</p> <p>Sesiwn hunanwerthuso a gaiff ei harwain gan yr athro. Defnyddiwch strategaeth werthuso ar ffurf bwrdd dartiau. Rhowch dryloywder i'r dysgwyr a gofynnwch iddynt roi dot arno i ddangos i ba raddau y maent yn cytuno â'r datganiad 'Rwyf wedi cydweithio'n effeithiol heddiw'. Yr agosaf i ganol y daflen y mae'r dot, y mwyaf y maent yn cytuno â'r datganiad. Gosodwch dryloywderau pob dysgwr ar ben ei gilydd a thrafodwch fel dosbarth pa mor effeithiol y maent wedi cydweithio, ac ystyriwch sut gallent fod wedi cydweithio'n fwy effeithiol. Pa drefniant gofodol oedd eich ffefryn? Pa drefniant oedd fwyaf anodd, a pham? A wnaethoch chi'r dewis gorau o ran eiliadau o lonyddwch i'w cynnwys yn eich dilyniant? Sut gallwch chi wella eich dilyniant yn y wers nesaf? Beth ydych chi wedi'i wneud heddiw sydd wedi sicrhau eich bod chi a'r dysgwyr eraill yn gweithio'n ddiogel? Sicrhewch bod y dysgwyr yn cofnodi eu cynnydd ar y cerdyn cofnodi sgiliau, a'ch bod yn cytuno â'r cynnydd y maent wedi'i nodi.</p>		

Modiwl 3	Cynllun gwrs enghreifftiol	Uned 16 Gwers 2
<p>Canlyniadau ar gyfer Uned 16</p> <p>Ar ôl cwblhau'r uned hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll a gweithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth - Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol - Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus - Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant ac arddangos dealltwriaeth o hynny - Disgrifio a pherfformio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd - Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson - Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles 		
<p>Canlyniadau Gwers 2</p> <p>Ar ôl cwblhau'r wers hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll sy'n gynyddol gymhleth - Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol - Disgrifio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch - Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson - Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles 		
<p>Adolygu</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr gynhesu trwy chwarae'r un gêm a chwaraewyd yn y wers ddiwethaf, ond am gyfnod hwy. Trafodwch sut mae'r dysgwyr yn teimlo yn ystod y gweithgaredd hwn. Trafodwch bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles. Adolygwch y dilyniant o'r wers ddiwethaf, gan geisio cynnwys y gwelliannau a nodwyd.</p>		
<p>Archwilio</p> <p>Cyflwynwch Ystum Cydbwyso'r Broga. Archwiliwch weithrediadau sy'n arwain i mewn i Ystum Cydbwyso'r Broga ac allan ohono. Trefnwch y gorsafoedd gwaith cynhwysol ar gyfer y teulu o weithrediadau Pensefyll. Gofynnwch i'r dysgwyr weithio'n unigol, gan symud ymlaen i'r gweithgaredd nesaf pan fyddant yn teimlo'n barod i wneud hynny. Rhaid i'r athro fonitro'r gwaith er mwyn sicrhau bod y dysgwyr yn cael eu herio'n briodol. Sicrhewch bod y dysgwyr yn archwilio gweithrediadau sy'n arwain i mewn i'r gweithgareddau Pensefyll ac allan ohonynt.</p>		
<p>Creu</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr greu dilyniant i grŵp o dri sy'n arddangos eiliadau o lonyddwch. Defnyddiwch dull addysgu 'delio a dewis'. Rhowch nifer benodol o Gardiau Adnoddau i'r dysgwyr ar drefniannau gofodol - er enghraifft, rhowch bum cerdyn iddynt a dywedwch bod yn rhaid iddynt ddewis tri i'w cynnwys yn eu dilyniant. Defnyddiwch y fethodoleg hon i gyflwyno gweithgareddau gwahaniaethol i'r dysgwyr. Rhaid i'r dilyniant gynnwys gweithgaredd o'r teulu o weithrediadau Pensefyll hefyd. Y dysgwyr fydd yn penderfynu pa weithrediadau y byddant yn eu perfformio i arddangos y trefniannau gofodol. Gofynnwch i'r dysgwyr ddefnyddio camerâu digidol i adolygu'r gwahanol drefniannau gofodol y maent yn eu hystyried, a gofynnwch iddynt ddiwygio'r trefniannau yn ôl yr angen ar ôl gweld y lluniau hyn.</p>		
<p>Ymyrryd</p> <p>Tynnwch sylw at ddysgwyr sy'n cydweithio'n effeithiol. Tynnwch sylw at ddefnydd creadigol/effeithiol o drefniannau gofodol. Beth sy'n dda am hyn; pam ydych chi'n ei hoffi? Beth allech chi ei ddysgu o hyn er mwyn gwella eich dilyniant? Sut ydych chi wedi gwella eich sgiliau cydweithio ers y wers ddiwethaf? Pa mor dda ydych chi'n gweithio gyda'ch gilydd fel tîm o dri? A ydych chi'n dal i weithio'n ddiogel? Sut gallech chi weithio'n fwy diogel/cyfrifol? Sut gallech chi gael mwy fyth o effaith ar eich iechyd, ffitrwydd a lles? Gweithio am fwy o amser, ymgymryd â gweithgareddau anos, perfformio'r gweithgareddau hyn yn fwy rheolaidd; bwyta'n iach, yfed llawer o ddŵr, ac ati.</p>		
<p>Perfformio</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr berfformio i grŵp arall o dri. Dylai'r tri sy'n gwyllo gael gweld y cardiau adnoddau â threfniannau gofodol yr oedd y tri sy'n perfformio wedi cael dewis o'u plith, fel eu bod yn gallu gwyllo a nodi pa rai y mae'r tri sy'n perfformio wedi'u cynnwys.</p>		
<p>Gwerthuso</p> <p>Sesiwn werthuso gan gyfoedion a gaiff ei harwain gan yr athro. Pa drefniannau gofodol y mae'r triawd wedi'u cynnwys? Pa mor effeithiol oedd y trefniannau hyn? Pa rai oeddech chi'n eu hoffi fwyaf, a pham? Sut gwnaethant berfformio eu heiliadau o lonyddwch? A oedd y tri yn perfformio'r un weithred gydbwyso neu a oeddent yn perfformio gwahanol weithrediadau cydbwyso? Beth oedd eich hoff weithred, a pham? Dysgu gartref: gofynnwch i'r dysgwyr osod targed i gadw'n fwy heini rhwng nawr â'r wers nesaf, a chadw cofnod o'u gweithgareddau. Gofynnwch i bob dysgwr yn y triawd greu Cerdyn Adnoddau'n cyflwyno trefniant gofodol y maent wedi'i ddefnyddio yn eu dilyniant. Gall y dysgwyr ddefnyddio TGCh i wella diwyg eu os ydynt yn dymuno. Sicrhewch bod y dysgwyr yn cofnodi eu cynnydd ar y cerdyn cofnodi sgiliau, a'ch bod yn cytuno â'r cynnydd y maent wedi'i nodi.</p>		

Modiwl 3	Cynllun gwrs enghreifftiol	Uned 16 Gwers 3
<p>Canlyniadau ar gyfer Uned 16</p> <p>Ar ôl cwblhau'r uned hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll a gweithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth - Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol - Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus - Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant ac arddangos dealltwriaeth o hynny - Disgrifio a pherfformio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd - Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson - Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles 		
<p>Canlyniadau Gwers 3</p> <p>Ar ôl cwblhau'r wers hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth - Disgrifio a pherfformio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd 		
<p>Adolygu</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr gynhesu trwy chwarae'r gêm <i>Cerbydau'n Cerdded</i>. Gofynnwch iddynt roi cynnig ar hyn mewn paruau i ddechrau; os yw'r dysgwyr yn ddigon galluog, gallant roi cynnig ar hyn mewn grwpiau o dri. Pa mor anodd yw'r gweithgaredd hwn? Beth allech chi ei ymarfer i fod yn fwy llwyddiannus yn y gweithgaredd hwn? Gofynnwch i'r dysgwyr weithio mewn paruau neu grwpiau o dri, a thrafod y targedau a osodwyd yn y wers ddiwethaf - a ydynt wedi cwrdd â'u targed? Os nad ydynt, pam? Ac os ydynt, sut maent yn teimlo?</p>		
<p>Archwilio</p> <p>Trefnwch y gorsafoedd gwaith cynhwysol ar gyfer y teulu o weithrediadau Rholio yn ôl. Dangoswch y sgiliau i'r dysgwyr gan ddefnyddio'r clip fideo ar y CD-Rom. Gofynnwch i'r dysgwyr weithio'n unigol, gan symud ymlaen i'r gweithgaredd nesaf pan fyddant yn teimlo'n barod i wneud hynny. Rhaid i'r athro fonitro'r gwaith er mwyn sicrhau bod y dysgwyr yn cael eu herio'n briodol. Sicrhewch bod y dysgwyr yn archwilio gweithrediadau sy'n arwain i mewn i'r gweithgareddau Rholio yn ôl ac allan ohonynt. Gofynnwch i'r dysgwyr archwilio gweithrediadau mewn grwpiau o dri.</p>		
<p>Creu</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr greu a pherfformio dilyniant i grŵp o dri sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch. Defnyddiwch dull addysgu 'delio a dewis'. Rhowch nifer benodol o Gardiau Adnoddau i'r dysgwyr ar weithrediadau addysgu'r corff - er enghraifft, rhowch bum cerdyn iddynt a dywedwch bod yn rhaid iddynt ddewis tri i'w hailadrodd yn eu dilyniant. Defnyddiwch y fethodoleg hon i gyflwyno gweithgareddau gwahaniaethol i'r dysgwyr. Rhaid i'r dilyniant gynnwys gweithgaredd o'r teulu o weithrediadau Pensefyll a'r teulu o weithrediadau Rholio yn ôl hefyd. Rhaid i'r dysgwyr benderfynu sut y byddant yn ailadrodd y gweithrediadau - naill ai yn union yr un peth neu eu perfformio i wahanol gyfeiriad, neu ar wahanol lefel, gwahanol gyflymder, neu ar hyd gwahanol lwybr. Gallai'r athro roi Gardiau Adnoddau i'r dysgwyr sy'n pennu pa agwedd y mae'n rhaid iddynt ei hamrywio wrth ailadrodd y gweithrediadau.</p>		
<p>Ymyrryd</p> <p>Tynnwch sylw at ddysgwyr sy'n cydweithio'n effeithiol. Tynnwch sylw at ddefnydd creadigol/effeithiol o drefniannau gofodol. Beth sy'n dda am hyn, a pham ydych chi'n ei hoffi? Beth allech chi ei ddysgu o hyn er mwyn gwella eich dilyniant? Sut ydych chi wedi gwella eich sgiliau cydweithio ers y wers ddiwethaf? Tynnwch sylw at ddysgwyr sydd wedi ailadrodd y gweithrediadau yn eu gwaith mewn modd creadigol/effeithiol. Beth sy'n effeithiol am hyn, a pham ydych chi'n ei hoffi? Beth arall allen nhw ei wneud? Sut gallech chi wella'r defnydd yr ydych yn ei wneud o ailadrodd yn eich dilyniant?</p>		
<p>Perfformio</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr berfformio i grŵp arall o dri.</p>		
<p>Gwerthuso</p> <p>Sesiwn werthuso gan gyfoedion a gaiff ei harwain gan yr athro. Beth wnaeth y triawd ei ailadrodd? Sut y gwnaethant ei ailadrodd? Beth wnaethant ei amrywio? Beth oeddech chi'n ei hoffi orau am eu dilyniant? Nodwch un agwedd y gallent ei wella yn y wers nesaf. Sicrhewch bod y dysgwyr yn cofnodi eu cynnydd ar y cerdyn cofnodi sgiliau, a'ch bod yn cytuno â'r cynnydd y maent wedi'i nodi.</p>		

Modiwl 3	Cynllun gwrs enghreifftiol	Uned 16 Gwers 4
<p>Canlyniadau ar gyfer Uned 16 Ar ôl cwblhau'r uned hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll a gweithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth - Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol - Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus - Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant ac arddangos dealltwriaeth o hynny - Disgrifio a pherfformio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd - Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson - Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles 		
<p>Canlyniadau Gwers 4 Ar ôl cwblhau'r wers hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth - Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus - Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd - Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles 		
<p>Adolygu Gofynnwch i'r dysgwyr gynhesu trwy chwarae'r gêm Cerbydau'n Cerdded. Archwiliwch weithrediadau sy'n arwain i mewn i'r weithred Cerbydau'n Cerdded ac allan ohoni. Archwiliwch sut i gerdded i wahanol gyfeiriadau. Archwiliwch sut i gyfuno gwahanol safleoedd cynnal. Adolygwch yr agweddau i'w gwella a nodwyd yn y wers ddiwethaf, a cheiswch gynnwys y gwelliannau hyn yn eich gwaith.</p>		
<p>Archwilio Trefnwch y gorsafoedd gwaith cynhwysol ar gyfer y teulu o weithrediadau Rholio yn ôl. Dangoswch y sgiliau i'r dysgwyr gan ddefnyddio'r clip fideo ar y CD-Rom. Gofynnwch i'r dysgwyr weithio'n unigol, gan symud ymlaen i'r gweithgaredd nesaf pan fyddant yn teimlo'n barod i wneud hynny. Rhaid i'r athro fonitro'r gwaith er mwyn sicrhau bod y dysgwyr yn cael eu herio'n briodol. Sicrhewch bod y dysgwyr yn archwilio gweithrediadau sy'n arwain i mewn i'r gweithgareddau Rholio yn ôl ac allan ohonynt. Gofynnwch i'r dysgwyr archwilio gweithrediadau mewn grwpiau o dri.</p>		
<p>Creu Gofynnwch i'r dysgwyr greu a pherfformio dilyniant i grŵp o dri sy'n arddangos amrywiaeth a chyferbyniad ac ystod o drefniannau gofodol, ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd. Defnyddiwch dull addysgu 'delio a dewis'. Rhowch nifer benodol o Gardiau Adnoddau i'r dysgwyr ar ddyfeisiau coreograffig - er enghraifft, rhowch bum cerdyn iddynt a dywedwch bod yn rhaid iddynt ddewis tri i'w defnyddio yn eu dilyniant. Defnyddiwch y fethodoleg hon i gyflwyno gweithgareddau gwahaniaethol i'r dysgwyr. Rhaid i'r dilyniant gynnwys gweithred Cerbydau'n Cerdded a gweithgaredd o'r teulu o weithrediadau Rholio yn ôl hefyd. Rhaid i'r dysgwyr benderfynu sut y byddant yn defnyddio'r dyfeisiau coreograffig, ac ym mha drefn y byddant yn eu perfformio. Gall y dysgwyr gyfeirio at CD-Rom y Dull AGChY o Addysgu Dawns - CA2 am ragor o gymorth.</p>		
<p>Ymyrryd Tynnwch sylw at ddysgwyr sy'n arddangos syniadau mwy dychmygus. Beth sy'n ddychmygus am eu gwaith? Sut gallech chi wneud eich gwaith yn fwy dychmygus? Ystyriwch ddefnyddio'r dull y cyfeirir ato yn Saesneg fel SCAMPER (gweler yr adran creadigrwydd ar CD-Rom y Dull AGChY o Addysgu Dawns - CA2). Trafodwch sut i ddatblygu dilyniant; sut mae gwneud dilyniannau yn fwy cymhleth, heriol ac ati? Nodwch ffyrdd y gall y dysgwyr ddatblygu eu dilyniannau ymhellach. Tynnwch sylw at ddysgwyr sy'n defnyddio trefniannau gofodol yn effeithiol. Beth sy'n gwneud y trefniannau hyn yn effeithiol? Gofynnwch i'r dysgwyr rannu â'r gweddill beth maent wedi'i ailadrodd yn eu dilyniant, a sut maent wedi gwneud hynny. Trafodwch syniadau eraill. Gofynnwch i'r grwpiau o dri drafod beth maent am ei ymarfer. Sut ydych chi'n teimlo wrth i'ch dilyniannau dyfu'n hwy ac yn anos wrth i chi ychwanegu mwy o weithrediadau, ac ati? Trafodwch y berthynas rhwng gweithgarwch corfforol ac iechyd, ffitrwydd a lles. Cyfeiriwch at CD-Rom Iechyd, Ffitrwydd a Lles AGChY am ragor o wybodaeth a syniadau.</p>		
<p>Perfformio Gofynnwch i'r dysgwyr berfformio i grŵp arall o dri.</p>		
<p>Gwerthuso Sesiwn werthuso gan gyfoedion a gaiff ei harwain gan yr athro. Pa agwedd oedd fwyaf dychmygus, a pham ydych chi'n meddwl hynny? Pa drefniant gofodol oedd y trefniant mwyaf effeithiol yn eich barn chi a pham? Beth oeddent wedi'i ailadrodd yn y dilyniant, a sut? A yw'r dilyniant yn cynnig digon o her gorfforol i'r triawd? (A ydynt yn pwffian ac yn colli rheolaeth tua'r diwedd? A ydynt yn gallu perfformio'r dilyniant yn hawdd? ac ati) Awgrymwch sut gallai eu dilyniant gynnig mwy o her gorfforol. Gofynnwch i'r grwpiau o dri drafod yr her gorfforol y mae eu dilyniant yn ei chynnig, a thrafod ffyrdd o sicrhau eu bod yn cael eu herio'n briodol yn y wers nesaf. Sicrhewch bod y dysgwyr yn cofnodi eu cynnydd ar y cerdyn cofnodi sgiliau, a'ch bod yn cytuno â'r cynnydd y maent wedi'i nodi. Dysgu gartref: gofynnwch i'r grwpiau o dri gynllunio gweithgaredd cynhesu i'w ddefnyddio yn y wers nesaf.</p>		

Modiwl 3	Cynllun gwrs enghreifftiol	Uned 16 Gwers 5
<p>Canlyniadau ar gyfer Uned 16</p> <p>Ar ôl cwblhau'r uned hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll a gweithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth - Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol - Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus - Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant ac arddangos dealltwriaeth o hynny - Disgrifio a pherfformio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd - Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson - Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles 		
<p>Canlyniadau Gwers 5</p> <p>Ar ôl cwblhau'r wers hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth - Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol - Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus - Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd ac o leiaf un ddyfais goreograffig arall - Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson 		
<p>Adolygu</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr wneud y gweithgareddau cynhesu a luniwyd ganddynt. Defnyddiwch y dull jig-so i sicrhau bod y dysgwyr yn cael profiad o amrywiaeth o weithgareddau cynhesu.</p>		
<p>Archwilio</p> <p>Trefnwch y gorsafoedd gwaith cynhwysol ar gyfer y teulu o weithrediadau Rholio yn ôl. Dangoswch y sgiliau i'r dysgwyr gan ddefnyddio'r clip fideo ar y CD-Rom. Gofynnwch i'r dysgwyr weithio'n unigol, gan symud ymlaen i'r gweithgaredd nesaf pan fyddant yn teimlo'n barod i wneud hynny. Rhaid i'r athro fonitro'r gwaith er mwyn sicrhau bod y dysgwyr yn cael eu herio'n briodol. Sicrhewch bod y dysgwyr yn archwilio gweithrediadau sy'n arwain i mewn i'r gweithgareddau Rholio yn ôl ac allan ohonynt. Erbyn hyn, bydd rhai dysgwyr yn rhoi cynnig ar y Cardiau Gweithgareddau ar ddiwedd y teulu o weithrediadau Rholio yn ôl, a bydd angen i chi drafod ac atgyfnerthu'r angen i weithio'n ddiogel ac yn gyfrifol. Sicrhewch bod pob un o'r dysgwyr yn ymwybodol o'r materion diogelwch sy'n gysylltiedig â rholio'n anghywir. Gofynnwch i'r dysgwyr archwilio gweithrediadau mewn grwpiau o dri.</p>		
<p>Creu</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr greu dilyniant i grŵp o dri sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol, ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd. Rhaid i'r dilyniant gynnwys gweithgaredd o'r teulu o weithrediadau Ffurio Pont a'r teulu o weithrediadau Rholio yn ôl hefyd.</p>		
<p>Ymyrryd</p> <p>Trafodwch y cyfleoedd yr ydych wedi'u cael hyd yn hyn yn y wers hon i gydweithio ag eraill. Pa mor dda ydych chi wedi cydweithio? Sut gallech chi wella eich sgiliau cydweithio? Nodwch un rheol ddiogelwch yr ydych wedi'i dilyn heddiw. Yn eich barn chi, pa rai yw eich syniadau mwyaf dychmygus, a pham ydych chi'n meddwl eu bod yn ddychmygus? Sut gallwch chi ddatblygu'r syniadau hyn ymhellach fyth? Beth yw datblygu dilyniant? Faint o'r agweddau hyn ydych chi wedi'u cynnwys, ac a ydych chi am ystyried unrhyw beth gwahanol? Tynnwch sylw at ddefnydd dychmygus o eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd.</p>		
<p>Perfformio</p> <p>Gofynnwch i bawb berfformio gyda'i gilydd. Gofynnwch i bob un o'r grwpiau berfformio eu dilyniant ddwywaith.</p>		
<p>Gwerthuso</p> <p>Sesiwn hunanwerthuso a gaiff ei harwain gan yr athro. Nodwch ddwy seren a dymuniad ar gyfer cydweithio, trefniannau gofodol a dyfeisiau coreograffig. Dysgu gartref: gofynnwch i'r dysgwyr barhau i ddatblygu syniadau ar gyfer gweithgareddau cynhesu.</p>		

Modiwl 3	Cynllun gwrs enghreifftiol	Uned 16 Gwers 6
<p>Canlyniadau ar gyfer Uned 16</p> <p>Ar ôl cwblhau'r uned hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Pensefyll a gweithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth - Cydweithio ag eraill ac ymddwyn yn briodol - Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus - Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant ac arddangos dealltwriaeth o hynny - Disgrifio a pherfformio amrywiaeth o drefniannau gofodol yn eu grwpiau o dri - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd - Sylweddoli pwysigrwydd rheolau a gweithdrefnau diogelwch, a'u gweithredu'n gyson - Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles 		
<p>Canlyniadau Gwers 6</p> <p>Ar ôl cwblhau'r wers hon, bydd y dysgwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ymarfer ystod o weithrediadau Rholio yn Ôl sy'n gynyddol gymhleth - Datblygu ymhellach amrywiaeth cynyddol o syniadau dychmygus - Disgrifio sut i ddatblygu dilyniant ac arddangos dealltwriaeth o hynny - Gweithio mewn grwpiau o dri i greu a pherfformio dilyniant sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd - Disgrifio sut maent yn teimlo wrth wneud gwahanol weithgareddau, a dangos peth dealltwriaeth o bwysigrwydd gweithgarwch corfforol i iechyd, ffitrwydd a lles 		
<p>Adolygu</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr wneud y gweithgareddau cynhesu a luniwyd ganddynt.</p>		
<p>Archwilio</p> <p>Trefnwch y gorsafoedd gwaith cynhwysol ar gyfer y teulu o weithrediadau Rholio yn ôl. Dangoswch y sgiliau i'r dysgwyr gan ddefnyddio'r clip fideo ar y CD-Rom. Gofynnwch i'r dysgwyr weithio'n unigol, gan symud ymlaen i'r gweithgaredd nesaf pan fyddant yn teimlo'n barod i wneud hynny. Rhaid i'r athro fonitro'r gwaith er mwyn sicrhau bod y dysgwyr yn cael eu herio'n briodol. Sicrhewch bod y dysgwyr yn archwilio gweithrediadau sy'n arwain i mewn i'r gweithgareddau Rholio yn ôl ac allan ohonynt. Erbyn hyn, bydd rhai dysgwyr yn rhoi cynnig ar y Cardiau Gweithgareddau ar ddiwedd y teulu o weithrediadau Rholio yn ôl, a bydd angen i chi drafod ac atgyfnerthu'r angen i weithio'n ddiogel ac yn gyfrifol. Sicrhewch bod pob un o'r dysgwyr yn ymwybodol o'r materion diogelwch sy'n gysylltiedig â rholio'n anghywir. Sicrhewch bod y dysgwyr yn cofnodi eu cynnydd ar y cerdyn cofnodi sgiliau, a'ch bod yn cytuno â'r cynnydd y maent wedi'i nodi.</p>		
<p>Creu</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr greu dilyniant i grŵp o dri sy'n arddangos amrywiaeth o drefniannau gofodol, ac sy'n cynnwys eiliadau o lonyddwch ac ailadrodd. Gofynnwch iddynt ailadrodd y dilyniant cyfan. Rhaid i'r dysgwyr gysylltu'r ddwy adran â'i gilydd yn llyfn. Gofynnwch i'r dysgwyr ddefnyddio'r ddwy seren a'r dymuniad a nodwyd yn y wers ddiwethaf i barhau i wella eu gwaith.</p>		
<p>Ymyrryd</p> <p>Tynnwch sylw at ddysgwyr sydd wedi cysylltu eu dau ddilyniant â'i gilydd yn ddychmygus ac yn llyfn. Nodwch beth sy'n ei wneud yn ddychmygus ac yn llyfn. Beth y mae'n rhaid i chi ei wneud i'ch gweithrediadau cysylltu er mwyn eu gwneud yn fwy llyfn? Defnyddiwch wal eiriau er mwyn sicrhau bod y dysgwyr yn ystyried cynifer o agweddau ag y gallant, gan gynnwys gweithgareddau addysgu'r corff, amrywiaeth, trefniannau gofodol a dyfeisiau coreograffig.</p>		
<p>Perfformio</p> <p>Gofynnwch i'r dysgwyr berfformio i grŵp arall o dri.</p>		
<p>Gwerthuso</p> <p>Sesiwn werthuso gan gyfoedion a gaiff ei harwain gan yr athro. Beth yw eich hoff ran o'r dilyniant, a pham? Gofynnwch i'r dysgwyr roi marc allan o 10 i'r triawd am lyfnder eu dilyniant, a chyfiawnhau eu marc. Nodwch un agwedd i'w gwella y tro nesaf.</p> <p>Sesiwn hunanwerthuso a gaiff ei harwain gan yr athro. Sut oeddech chi'n teimlo pan oeddech chi'n gorfod ailadrodd eich dilyniant? A oeddech chi'n ddigon cryf i gadw rheolaeth trwy gydol y dilyniant hwy? Pa mor fyr eich anadl oeddech chi? Sut gall y math hwn o weithgaredd gyfrannu at ddatblygu eich iechyd, ffitrwydd a lles? Gosodwch darged i chi'ch hunan i'ch helpu i ymdopi'n haws â gofynion corfforol y math hwn o waith yn y dyfodol. Sicrhewch bod y dysgwyr yn cofnodi eu cynnydd ar y cerdyn cofnodi sgiliau, a'ch bod yn cytuno â'r cynnydd y maent wedi'i nodi. Cyflwynwch Dystysgrif y Teulu o weithrediadau Rholio yn ôl i'r dysgwyr.</p>		